



Prezzo di vendita 18,53 €

~~Prezzo base, tasse incluse 19,50 €~~

Sconto -0,98 €

Salute e Bellezza ad ogni età Shakta Kaur Khalsa



Descrizione

Editore Macro Edizioni

Data pubblicazione Novembre 2015

Formato Libro - Pag 224 - 19,5 x 25,5 cm

Un libro che nutre le donne di ogni età.

Scopri posizioni straordinarie ed efficaci, con chiarissime fotografie passo-a-passo e con semplici testi che ne spiegano i benefici sulla salute.

Impara la saggezza guaritrice della salute yogica, i suoi segreti, i rimedi e le ricette che sono stati tramandati di generazione in generazione.

Condividi le coinvolgenti storie delle donne le cui vite sono state rafforzate e trasformate dallo yoga.

Yoga per donne, un caldo e intimo viaggio di scoperta che nutrirà e rafforzerà le donne in ogni stadio della vita.

La particolarità di quest'opera è di essere rivolta alle donne e di essere un mix di Kundalini e Hatha Yoga.

La sua organizzazione affronta le varie fasi della vita della donna e le sue problematiche, dalle mestruazioni alla cura del seno, dalla menopausa alle relazioni di coppia, dalla gravidanza alla nascita, attraverso una proposta di posizioni, sequenze, meditazioni e preziosi consigli.

In Yoga per donne troverai un rifugio prezioso, colmo di gemme e dei gioielli più belli che lo Yoga abbia da offrire.

Indice

Nota dell'Autrice

Introduzione allo Yoga per donne

GLI INIZI

Le Basi

Il riscaldamento per lo yoga

Per le donne in particolare

RILASSARSI ED ENERGIZZARSI

Ringiovanire con lo yoga

Rilassarsi ed essere allegre

Il potere di guarire

Energia per la vita

Sentirsi leggere

EQUILIBRARSI

Stabilizzarsi

Il Ciclo mestruale

Arrivare con serenità alla menopausa

La cura del seno

L'AMORE E LE CURE MATERNE

Auto-rafforzarsi

Liberarsi dalla paura e dalla rabbia

Le relazioni

Prepararsi al parto

La nuova mamma e il bebè

MATURARE CON GRAZIA

Bellezza senza età

Vivere il momento

Indice analitico

Risorse

Shakta Kaur Khalsa

è insegnante di yoga da quasi trent'anni. È educatrice Montessori, membro di Yoga Alliance, maestra certificata e istruttrice per insegnanti di Kundalini Yoga. Shakta è insegnante di fama internazionale di yoga per adulti e per bambini, e tiene programmi di insegnamento di yoga per bambini, chiamati Radiant Child Yoga Program. Autrice di numerosi libri, ha collaborato con le riviste: Aquarian Times, Mothering e Yoga International.